

*A l'occasion de la Semaine du développement durable*

**Transilien SNCF et les Editions Mondeos  
publient un nouveau guide BaLaDO  
« Autour de Paris sans voiture »  
230 idées de loisirs accessibles en transports en commun 100% testées**

Bonne nouvelle : plus besoin de prendre sa voiture pour découvrir l'Ile-de-France !

Pour découvrir, s'aérer, visiter, s'amuser en Ile-de-France, **le nouveau guide de la collection BaLaDO « Autour de Paris sans voiture »**, élaboré par les éditions Mondeos à l'initiative de Transilien SNCF, s'inscrit parfaitement dans l'air du temps : il offre 230 idées d'activités de loisirs originales accessibles grâce au réseau de transports en commun francilien.

Ou comment se faire plaisir et se détendre, en solo, en famille ou entre amis **tout en respectant l'environnement.**

Les journalistes-enquêteurs des éditions Mondeos ont déniché et testé les meilleurs **bons plans** pour découvrir la nature, rouler à vélo ou en rollers, marcher, voguer au fil de l'eau, chevaucher, expérimenter de nouveaux sports non motorisés ou partir à la découverte de l'art et de l'histoire en Ile-de-France. **Tous accessibles sans voiture.**

Chaque idée BaLaDO est présentée sous forme de fiche détaillée, avec un descriptif complet de l'activité, une photo et des informations pratiques facilement repérables (temps d'accès en transports en commun, heures d'ouverture, commerces et restaurants recommandés à proximité, etc.). **Les idées proposées sont très faciles à choisir puisqu'elles sont classées et indexées par thèmes, par départements et par lignes de RER ou de train qui les desservent.**

**Le guide BaLaDO Ile-de-France « Autour de Paris sans voiture » est recommandé par Transilien SNCF, qui en a suscité la création.** Le réseau Transilien SNCF, avec ses 381 gares implantées dans toute l'Ile-de-France, permet d'accéder facilement à de très nombreux sites culturels ou de loisirs de la région capitale en évitant les embouteillages (*voir la rubrique Citylien du site transilien.com*).

Depuis 2004, les Guides BaLaDO font référence en matière de guides thématiques de loisirs et de balades de proximité. Les sorties qu'ils proposent sont sélectionnées et testées par des journalistes-enquêteurs et remises à jour chaque année. Les 27 guides BaLaDO de l'édition 2010 sont une mine d'idées pour réussir ses sorties en famille ou entre amis, en une heure ou une journée (*voir le site balado.fr*).

**« Autour de Paris sans voiture »  
230 idées de sorties pour vos loisirs en Ile-de-France**

**et par exemple ...**

« **Pique-niquer** » : les venelles et le marché bio de Veneux-les-Sablons, le labyrinthe végétal du parc du Sausset ou le parc de la Poudrerie de Sevran

« **Nature** » : la serre aux papillons exotiques de La Queue-lez-Yvelines, la Ferme du Bonheur de Nanterre, ou le rucher de Verrières

« **Marcher – rouler** » : autour de l'« île au chocolat » de Noisiel, dans les rochers de Rambouillet, sous les séquoias de Mennecey ou sur les pistes cyclables de la vallée de l'Orge

« **Chevaucher** » : les poney-clubs et centres équestres en forêt de Fontainebleau, à Maisons-Laffitte ou dans les vallées du Vexin

« **Partir au fil de l'eau** » : les sorties en barque ou en canoë-kayak pour débutants sur le Grand Morin, le Loing ou le canal de l'Ourcq

« **Histoire** » : le conservatoire du Vélo de Moret-sur-Loing, le musée de l'Absinthe d'Auvers ou les souterrains de Pontoise

« **Arts et Métiers** » : la maison d'André Derain à Chambourcy, la Distillerie du Noyau d'abricot de Poissy ou le musée des Pompiers d'Osny

« **Baptêmes sportifs** » : montgolfière à Fontainebleau, eau-vive à Cergy, dans les arbres à Champagne-sur-Seine ou à l'école du trapèze volant à Mareuil-les-Meaux

« **Détente – Bien-être** » : atelier calligraphie à Houdan, danse orientale à Drancy ou à la plage à l'Isle-Adam

« **Bébé – enfant** » : le musée du train de Rosny, la base de loisirs du Port-aux-Cerises ou le mur d'escalade géant d'Issy-les-Moulineaux

## **Guide Balado Ile-de-France « Autour de Paris sans voiture »**

230 activités de loisirs non motorisés 100% testées, édition 2010-2011

**Points de vente** : Fnac, Virgin Megastore, grandes surfaces, grands magasins, librairies

**Parution** : avril 2010

**Format** : 130 x 230 mm - 324 pages

**Prix de vente** : 14 €90



### **Contacts presse :**

**Transilien SNCF** : Antoine DEBIEVRE - 01 53 25 33 66 - antoine.debievre@sncf.fr

**Guides BaLaDO** : Jean-Michel MAMANN - 01 55 25 49 93 - presse@balado.fr

# SOMMAIRE

Comment lire une idée BaLaDO ?	8	303	Index thématique
Carte du réseau ferré	10	310	Index bébé et enfant
Les gestes de l'écotouriste	12	315	Index par gare de départ

p.18

## PIQUE-NIQUER

Un chapitre à part entière pour découvrir 15 endroits méconnus où poser son panier et sa nappe loin des aires de pique-nique signalisées.



p.38

## NATURE

18 balades instructives pour découvrir la nature qui nous entoure.



p.60

p.86

## MARCHER ROULER

22 idées de balades à pied, d'une heure à la journée.

14 idées à vélo ou en rollers.



p.104

## CHEVAUCHER

Les 10 plus belles balades à cheval, à poney ou en calèche.



p.118

## HISTOIRE

23 idées de visites instructives pour réviser son histoire.



p.146

p.172

## ART MÉTIERS

22 idées pour aller à la rencontre de l'art.

27 idées pour découvrir les métiers d'hier et d'aujourd'hui.



p.204

## VOGUER

13 idées pour naviguer en toute sécurité sur plan d'eau, lac ou rivière.



p.222

## BAPTÊMES SPORTIFS

16 disciplines sportives non motorisées qu'on a toujours voulu essayer sans jamais oser.



p.242

## DÉTENTE BIEN-ÊTRE

16 activités de détente et de bien-être pour savourer le temps qui passe, se ressourcer et relaxer son corps et son esprit.



p.262

## BÉBÉ ET ENFANT

34 idées pour distraire, amuser et éveiller votre enfant.



# COMMENT

## LIRE UNE IDÉE BaLaDO

Présenté sous forme de fiches pratiques, le guide fournit l'essentiel pour choisir et réussir vos activités. Chaque fiche présente plusieurs niveaux d'information pour guider votre choix et vous simplifier la vie sur place.

### Lieu de la balade

## Parc zoologique du bois d'Attilly

Au plus près des animaux

Comme les familles des environs, vous allez sûrement vous prendre d'affection pour ce **zoo familial privé**, de plus de dix-neuf hectares créé et géré depuis 1966 par une famille de particuliers. D'abord parce que, tout proche, vous n'aurez aucune excuse pour rechigner à parcourir les vingt-cinq petits kilomètres qui le séparent de la capitale. L'intérêt de ce zoo est de **montrer les animaux de très près**. Bien sûr, les fauves les plus dangereux sont séparés par deux rangées de grillages, mais la majorité des espèces sont très accessibles au public. Environ six cent cinquante bêtes vivent dans ce zoo très attachant dans de vastes enclos ou sur des îlots entourés d'eau dans le décor naturel formé par un vaste parc boisé de dix-neuf hectares. Les cinq principales parties du monde sont représentées par des espèces et spécimens divers. Vous vous offrez d'une certaine façon un tour du monde animalier.



### Achats plaisir

**Achats plaisir**  
Dans la boutique de souvenirs vous trouvez de nombreux produits. Ouvert toute l'année.

### Un aspect insolite de la balade

**Coin du curieux**  
Le zoo du Bois d'Attilly comprend environ 250 espèces animales du monde entier : lions, panthères, cerfs, chèvres, oiseaux, tigres, singes, hippopotames, lamas, zèbres, vautour, condor, gibbons...

### Où se restaurer rapidement

### Déjeuner sur le pouce

Snack-bar sur place. Le pique-nique est autorisé sur des aires réservées à cet effet et des abris sont prévus en cas de pluie.

### Sélection d'un restaurant à proximité

### Restaurant Da Vanessa

84, av. du Général-Lacaze, 77330 Ozoir-la-Ferrière, tél. : 01 60 02 56 77.

Ouvert tous les jours.

Menus à 12,50 € (sauf week-end et jours fériés). Menu enfant à 7,50 €. Dans ce restaurant italien accueillant, les tables ne sont pas collées les unes aux autres et le calme règne (pas de musique de fond). Pizzas copieuses, pâtes variées et desserts maison en font l'endroit idéal où déjeuner avec les enfants.



45

NATURE

### Numéro de la page-idée

### Coût sur place

Gratuit ou payant. Si payant, les tarifs sont détaillés dans la rubrique « Tarifs » ci-dessous.

### Zone géographique

Nom et numéro du département.

### Coordonnées et horaires

Adresse ou point de départ de la balade, téléphone, site Internet, saison et horaires d'ouverture.

### Distance à partir du centre de Paris

Distance évaluée du parvis de Notre-Dame jusqu'à l'adresse du site.

### Tarifs

Droits d'entrée, tarifs de location, prestations. Les tarifs indiqués sont susceptibles de varier indépendamment de notre volonté.

### Durée du trajet ferré (train, RER)

### Y aller en transport en commun

### Que faire aux alentours

Autres activités possibles dans les environs. Les numéros renvoient aux numéros des pages.

### Renseignements pratiques



**Durée et longueur du parcours.**  
La durée de chaque balade est indicative.



**Accessibilité aux personnes handicapées en fauteuil roulant.**



**Accessibilité avec landau ou poussette.**



**Animal autorisé.** Dans les lieux publics, les animaux doivent être tenus en laisse.



**Niveau de difficulté.**



**Accessible aux enfants à partir de (âge).**



**Saison idéale.** Indication de la saison ou du mois le plus propice à la réussite de la balade.



La durée du trajet ferré correspond au temps de parcours en train, de gare à gare, auquel peut s'ajouter un autre mode de transport et/ou de marche à pied.

Horaires et itinéraires complets de porte à porte pour le jour de votre visite sur [transilien.com](http://transilien.com)

# Musée des Sapeurs-pompiers du Val-d'Oise

Val-d'Oise  
(95)

Payant

## Tout savoir sur les soldats du feu



La grande échelle, les camions, les casques rutilants... Voilà enfin un musée qui ne devrait pas faire fuir vos enfants! Installé dans les anciennes écuries du château de Grouchy, ce conservatoire de la vie et de l'histoire des sapeurs-pompiers propose une collection riche et vivante qui évolue en permanence avec, toujours, un grand

souci d'authenticité dans la reconstitution. Ce souci est particulièrement manifeste dans le grand hall, illuminé par le vernis rouge de **véhicules bien restaurés**. Mais la visite ne se limite pas à cette étonnante collection. Tout au long du parcours, les casques, les uniformes de parade et tenues de feu du Moyen Age à nos jours, les antiques pompes à bras et hippomobiles, les sirènes, les fusées d'alerte, les appareils respiratoires retracent l'histoire d'un métier qui continuera longtemps à faire rêver les petits garçons. La visite est accompagnée par un guide patient et pédagogue. Une salle est plus particulièrement **destinée aux enfants**. Ils y trouveront, exposés, tous les jouets et autres produits dérivés de l'univers des pompiers.

### Où et quand ?

#### Musée des Sapeurs-pompiers du Val-d'Oise

Rue William-Thornley - Château

de Grouchy,

95520 Osny.

Tél. : 01 34 22 19 45.

[www.pompiers95.fr](http://www.pompiers95.fr)

Ouvert sam. et dim. de 14 h à 18 h.

Tlj sur rdv pour les groupes.

#### Distance depuis

Paris Notre-Dame : 37 km

#### Tarifs

Adulte : 5 €. Enfant - 16 ans :

2,50 €. Gratuit pour les - 8 ans.

#### Accès

#### Durée : 45 min.



De Paris Gare Saint-Lazare,

train dir. Gisors jusqu'à Osny.

Sortir de la gare par l'avant.

Traverser les voies par un pont,

puis une route et entrer dans

le parc (17 min de marche).

Horaires / tarifs : [www.transilien.com](http://www.transilien.com)

#### Aux alentours

Marcher

p.84



#### Déjeuner sur le pouce

Bars et boulangeries dans le centre-ville.



#### Restaurant

#### Le Moulin de la Renardière

Rue du Grand-Moulin, 95520 Osny, tél. : 01 30 30 21 13.

[www.moulinrenardiere.fr](http://www.moulinrenardiere.fr)

Fermé dimanche soir, mardi soir et lundi.

Menus à 34 € (hors boisson) et 35,50 € en semaine.

Un restaurant de cuisine traditionnelle mais gastronomique.

1 h et +



Oui



Oui



Non



Facile



6 ans et +



Toute l'année



# Parc de Villeroy à Mennecey

## A l'ombre des géants



Essonne  
(91)



Gratuit



Ils sont originaires de la Sierra Nevada, en Californie. Ils peuvent mesurer quatre-vingt dix mètres de haut et vivre jusqu'à quatre mille ans. Ils se nomment *Sequoiadendron giganteum*, plus connus sous le nom de séquoias géants. A Mennecey, le parc de Villeroy datant du <sup>xvi</sup><sup>e</sup> siècle, abrite cent trente quatre de ces spécimens, qui forment **la plus remarquable allée de séquoias d'Europe**, longue de huit cents mètres. Agés de cent cinquante ans, ces jeunots mesurent déjà près de quarante mètres de haut. Autant dire que l'on se sent tout petit lorsqu'on se promène entre ces géants. De nombreuses autres allées quadrillent bien sûr ce véritable écrin de verdure de cent vingt-sept hectares du parc à l'anglaise de Villeroy : alignements de tilleuls aux souches tricentenaires, de noyers, de platanes et une allée exceptionnelle de hêtres pourpres. Hors ces allées, **la nature est sauvage**, et il n'est pas rare de croiser quelques animaux des

forêts, sanglier ou chevreuil. A l'entrée du parc, prêtez aussi attention au saut-de-loup, ce fossé bâti de tel sorte qu'il soit infranchissable par un loup, protégeant ainsi le lieu de toute intrusion. Le château, ancien relais de chasse royal, ne survit plus que par ses fondations, car ses propriétaires, sans doute désargentés, l'ont vendu pierre par pierre à la fin du <sup>xviii</sup><sup>e</sup> siècle.

### Coin du curieux

Le parc de Villeroy cache sous terre un système hydraulique du <sup>xvii</sup><sup>e</sup> siècle. On peut visiter ce jeu de galeries et d'aqueducs souterrains au moment des journées du Patrimoine, en juin et septembre de chaque année. Pensez à prendre des bottes ! Renseignements au 01 64 57 07 82.

### Déjeuner sur le pouce

Nombreux commerces dans le centre-ville de Mennecey.

### Restaurant La Morgia

47, bd Charles-de-Gaulle, 91540 Mennecey, tél. : 01 69 90 03 04.  
Fermé dimanche midi.

Menu à 8 € tous les midis du lundi au vendredi. Carte le week-end.  
Facile à trouver, cette pizzeria est juste à côté de la gare, à 300 mètres de l'entrée du parc. Terrasse fleurie l'été.

### Parc de Villeroy

Av. Villeroy,

91540 Mennecey.

Tél. : 01 69 90 80 30

(mairie).

[www.mennecey.fr](http://www.mennecey.fr)

Ouvert tjl à 7 h 30. Fermeture à 19 h d'oct. à juin ; à 20 h de juill. à sept.

### Distance depuis

Paris Notre-Dame : 39 km

### Accès

Durée : 46 min.

De Châtelet Les Halles,

RER D, dir. Malesherbes,

jusqu'à Mennecey. 20 min à pied.

Horaires / tarifs : [www.transilien.com](http://www.transilien.com)

### Aux alentours

Pique-niquer	p.29	●
Voguer	p.217	●
Bébé-enfant	p.277	○

Où et quand ?



# Champignons de la forêt de Fausses-Reposes

## Spirales et champignons



Hauts-de-Seine (92) Gratuit



L'an dernier, les mycologues de l'Association naturaliste des Yvelines ont observé pas moins de 480 espèces de champignons au nord de la forêt de Fausses-Reposes. Parmi celles-ci, une espèce mortelle (la lépiote brun rose) et quatre délicieuses : **la coulemelle, le rosé des prés, l'agaric des bois et le coprin chevelu**. Pas de recette miracle pour tomber

sur les coins secrets, il faut s'éloigner des sentiers battus puis évoluer en spirale de plus en plus vaste. La technique est d'autant plus pratique qu'elle évite de se perdre : au bout d'un moment, vous retombez nécessairement sur un chemin traversé au cours de la précédente boucle. La quête du rosé des prés et du coprin chevelu fait toutefois exception. Ceux-là poussent dans les prés au bord des chemins. Il faudra donc les chercher **aux abords du parc des Haras de Jardy**, au nord-ouest du parking. Quant à la coulemelle, elle est commune au nord de la forêt. Un dernier mot sur la lépiote brun rose, petite et à la légère odeur de mandarine. Ce petit champignon (2 à 5 cm environ) pousse sous les cèdres et en bordure de chemin. Les dégâts qu'elle inflige au foie sont mortels.



### Déjeuner sur le pouce

Pour avaler un casse-croûte sur le pouce, il faudra rejoindre le centre de Marnes-la-Coquette à 1 km environ au nord-est du parking.



### Restaurant

#### La Mare aux canards

Carrefour de la Mare-Adam, 92190 Meudon,  
tél. : 01 46 32 07 16.

Fermé dimanche et lundi.

A la carte entre 25 € et 30 €.

Ce restaurant s'est fait une spécialité des plats à base de canard. Vous pouvez les voir rôtir dans la grande cheminée toute l'année. En été, vous profitez de la terrasse et de son cadre forestier.

### Où et quand ?

#### Forêt de Fausses-Reposes

Départ : carrefour de l'Etoile Royale, parcelle 69, 92430 Marnes-la-Coquette. Accès libre, toute l'année. Cueillette des châtaignes en oct.

#### Distance depuis

Paris Notre-Dame : 23 km

#### Accès

#### Durée : 25 min.

De Paris Gare Saint-Lazare, train ligne L dir. Saint-Nom La Bretèche Forêt de Marly jusqu'à Vaucresson. Le site de cueillette se situe à 1 km environ au sud ou à l'ouest. Horaires / tarifs : [www.transilien.com](http://www.transilien.com)

#### Aux alentours

- Rouler p.94
- Histoire p.135
- Métiers p.181

1 h et +



Non



Non



Oui



Difficile



7 ans et +



Automne



# Autour de Chaumes-en-Brie

## Plaisirs campagnards



Seine-et-Marne  
(77) Gratuit



A priori, la Brie n'est pas une destination qui séduit. A tort sans doute, car une randonnée en ces terres agricoles peut être un vrai bol d'air frais. Au centre du plateau briard, Chaumes-en-Brie se dresse dans un paysage vallonné par l'Yerres, jalonné de petits bois et de grandes fermes aux airs de châteaux. Les alentours de cette petite ville sont riches en balades **à travers champs et hameaux**. Les beaux points de vue ne manquent pas, d'abord sur le village d'Argentières puis sur celui de Chaumes-en-Brie. S'attarder sur l'ancienne voie ferrée est un moment particulièrement agréable. On l'emprunte à partir de la petite maison blanche de l'ancien garde-barrière. Vous avancez à travers les peupliers et les noyers, où chantent au printemps et en été de **nombreux rossignols**. Une fois sur le viaduc qui enjambe la tranquille Yerres, la vue plein ouest est superbe. Légèrement en hauteur, Chaumes-en-Brie se serre autour de son église. En fin de journée, le ciel prend des couleurs chaudes qui illuminent la vallée.

### Où et quand ?

#### Départ : place de l'Église

77390 Chaumes-en-Brie.  
www.ville-chaumes-en-brie.fr  
Accès libre, à éviter par temps humide et les lendemains de pluie à cause de la boue.

#### Distance depuis

Paris Notre-Dame : 57 km

#### Accès

#### Durée : 31 min.



De Paris Gare de l'Est, train dir. Provins jusqu'à Verneuil l'Étang. Suivre le GRI sur 2 km et rattraper le circuit au niveau de la tour du Pendu.

Horaires / tarifs : [www.transilien.com](http://www.transilien.com)

#### Aux alentours

- Rouler p.90
- Baptêmes sportifs p.231
- Détente p.247



### Déjeuner sur le pouce

Boulangeries, supérettes, charcuterie à Chaumes-en-Brie.



### Restaurant

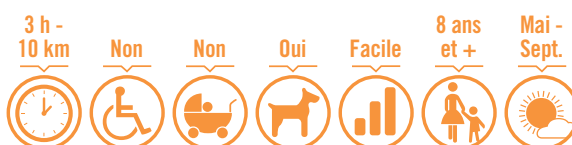
#### Aux Trois Valets

58, rue Bertaux, 77610 Fontenay-Trésigny,  
tél. : 01 64 25 91 54.

Fermé samedi soir et dimanche.

Menu à 10,50 € ; formule à 9 € ; plat du jour à 8 €.

Cette brasserie est réputée pour sa cuisine traditionnelle et sa viande tendre. Raymonde et Marcel proposent, suivant les jours : potée au chou, andouillettes, tripes, entrecôte, pavé de rumsteack, mais toujours la côte de bœuf qui a fait leur réputation.



# Canoë-kayak à Vaires-sur-Marne



Seine-et-Marne Payant  
(77)

Dans un bassin olympique



Destiné au départ à devenir une base olympique et un centre d'entraînement pour athlètes de haut niveau, le plan d'eau de Vaires-sur-Marne est néanmoins **ouvert à tous les publics**. Et c'est là que réside son originalité : vous y croisez aussi bien des sportifs avertis venus avec leur propre embarcation que des débutants qui n'ont jamais tenu une pagaie. Les infrastructures et le matériel, très performants, sont gérés par l'UC-PA. Ils sont proposés sans réservation à ceux qui souhaitent simplement ramer à leur guise. Ceux qui désirent participer à un cours encadré sont priés de réserver. Dans les deux cas, **point n'est besoin d'adhérer**. Le plan d'eau, rectangulaire, a une surface de quatre-vingt-dix hectares et une longueur de deux kilomètres. Pour les amateurs de canoë ou de kayak, monoplace ou biplace, il est largement suffisant pour une promenade le long de la forêt, à gauche, ou pour une simple

flânerie au fil de l'eau. Afin d'éviter les risques de collision avec des nageurs, la baignade est interdite.



## Déjeuner sur le pouce

Cafétéria ouverte toute l'année.



## Restaurant

### Tablapizza

15, rue de la Mare Blanche, 77186 Noisiel,  
tél. : 01 60 17 75 75.

[www.tablapizza.com](http://www.tablapizza.com)

Ouvert tous les jours.

Plats à partir de 9 €. Menu enfant à 4,90 €.

On se croirait dans une auberge du Sud, murs en crépis bruts, couleurs chaudes, mobilier rustique, une mezzanine rappelant les greniers d'autrefois, des objets issus de l'art populaire et de la vie quotidienne. Plats variés, pizzas et grandes salades.



1 h et +

Non

Non

Non

Facile

7 ans et +

Mai - Sept.

## Base régionale de loisirs et de plein air

Ile de Vaires,  
77360 Vaires-sur-Marne.  
Tél. : 01 60 20 02 04  
(UCPA).

<http://vaires-torcy.ucpa.com>

Ouvert tlj : printemps et été  
10 h-12 h 30 et 14 h-20 h,  
automne 10 h-12 h et 14 h-18 h.

## Distance depuis

Paris Notre-Dame : 34 km

## Tarifs

Canoë : 16 €/h. Kayak : 8 €/h.

## Accès

**Durée : 17 min.**

De Paris Gare de l'Est, train dir. Crécy la Chapelle, Château Thierry ou La Ferté Milon jusqu'à Vaires Torcy. Puis 10 min de marche.

Horaires / tarifs : [www.transilien.com](http://www.transilien.com)

## Aux alentours

Marcher

p.65 ●

Rouler

p.91 ●

Où et quand ?

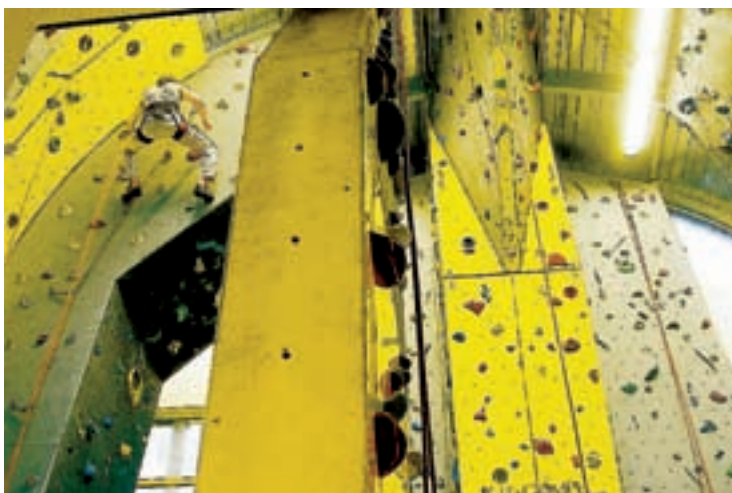


## Mur Mur Issy

### Spiderman retourne à l'école



Hauts-de-Seine Payant  
(92)



#### Grimper aussi vite que Spiderman et sauter d'immeubles en immeubles.

Beaucoup en rêvent mais certains attrapent pour de bon le virus de l'escalade. La salle du Mur Mur, à Issy-les-Moulineaux, a de fortes chances de les attirer dans sa toile. Superbement installée sous les voûtes d'un viaduc ferroviaire, elle offre mille trois cent cinquante

mètres carrés de surface grimpable, huit mille prises, deux cents voies et quatre-vingt-cinq lignes de cordes. Le tout sur des structures métalliques habillées de bois ou de verre et visibles de l'extérieur. Dès l'âge de six ans, les enfants peuvent venir s'y entraîner en séance (à condition de maîtriser les techniques d'assurage). Il existe des cours où l'on apprend les techniques d'assurage avec un prof et des séances en libre accès pour ceux qui savent déjà monter. Dans tous les cas, les moniteurs mettent en place un vrai projet éducatif avec un suivi des élèves. Car bien sûr, après la salle, l'objectif est de grimper en pleine nature, d'autant plus facile en région parisienne que Fontainebleau dispose d'un rocher exceptionnel. L'escalade exige beaucoup de rigueur, il faut apprendre à être

en confiance avec le vide et à anticiper les risques. Ce sport développe également l'attention aux autres car **on ne grimpe jamais seul** et il faut prendre soin de son partenaire de cordée. Belle école de la vie que garçons et filles apprécient pareillement. Et pour faire frissonner un peu ces jeunes grimpeurs, les voies portent des noms évocateurs : « Vert de peur », « Sombre Destin », « Vomitou », « L'Empire contre-attaque », « Regarde tes pieds et pousse »...

#### Où et quand ?

##### Mur Mur Issy

Bd Garibaldi,  
92130 Issy-les-Moulineaux.  
Tél. : 01 58 88 00 22.  
www.murmur.fr  
Ouvert tlj de 9 h 30 à 23 h en sem.,  
de 9 h 30 à 18 h 30 w.e. et j. fériés.

##### Distance depuis


Paris Notre-Dame : 9 km

##### Tarifs

8 € de 9 h 30 à 14 h ; 15 € de 14 h  
à 23 h et w.e. Loc. baudrier  
+ chaussons : 10 €. 150 €/carte  
12 entrées avec loc. du maté-  
riel. Cours indiv. : 50 €/h/pers.,  
80 €/2 pers. Droit d'entrée : 5 €.

##### Accès

##### Durée : 17 min.

 De Saint-Michel ND, RER C  
dir. Saint-Quentin en Yvelines,  
jusqu'à Issy. A 5 min à pied.  
Horaires / tarifs : [www.transilien.com](http://www.transilien.com)

##### Aux alentours

-  Nature p.52
-  Marcher p.79



#### Déjeuner sur le pouce

Boulangerie avenue Victor-Cresson.



#### Restaurant

##### La Scala

10, rue du Général-Leclerc, 92130 Issy-les-Moulineaux,  
tél. : 01 40 93 47 66.

Ouvert tous les jours.

Pizzas de 9,90 € à 14,50 €. Pâtes de 10,10 € à 15,20 €. Petites pizzas pour les enfants.

Très bonne cuisine italienne dans un décor chic.

2 h et +



Oui



Oui



Non



Moyen



6 ans et +



Toute l'année

